

# 令和7年度 2月献立ひとくちメモ①

いちき串木野市立学校給食センター

ひ 日 に ち	よう び 曜 日	献 立	ひとくちメモ
2	月	ごはん 牛乳 親子丼の具 五目和え	親子丼の具には、たまごが入っています。たまごには、良質なたんぱく質が多く含まれています。わたしたちの体に必要なたんぱく質を必須アミノ酸といいますが、たまごには、すべての必須アミノ酸が含まれています。今日は約100kgの卵を使っています。命をいただいていることに感謝して食べましょう。
3	火	黒糖パン 牛乳 寄せ鍋風スープ いわし梅肉大葉フライ 節分豆	今日は、節分です。節分は、豆をまいたり、いわしを飾ったりして、邪気や鬼を追いついて健康を願う行事になります。今日の給食は、節分の行事食として、「いわし梅肉大葉フライ」、「節分豆」を出しています。牛乳、黒糖パン、寄せ鍋風スープといっしょに、よくかんで食べましょう。お家では、「鬼は外、福は内」と豆まきできるといいですね。
4	水	ごはん 牛乳 根菜つくねスープ ピリ辛みそごはんの具	根菜つくねスープには、干しいたけを使っています。干しいたけは、生しいたけと比べるとビタミンDが豊富で、ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。また、うま味成分の「グアニル酸」も豊富に含まれているため、おいしだいとして和食にもよく使われます。しいたけのうま味を味わいながらいただきます。
5	木	コッペパン 牛乳 ポトフ マカロニソテー マーシャルピンズ	寒い時期は、冷たい水で手を洗うことが嫌になっている人はいませんか？手洗いは、かぜやインフルエンザ、そのほかの病気を予防できる方法の一つです。石けんを使い、すみずみまでよく手を洗ってから、きれいにすすいで、清潔なハンカチで手をふくようにしましょう。食事の前だけでなく、外から帰って来たときやトイレの後も丁寧に手を洗うようにしましょう。
6	金	ごはん 牛乳 筑前煮 かつおみそ	かつおには、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸や脳の働きをよくするドコサヘキサエン酸が多く含まれています。かつおみそに入っているなまり節は、さばいたかつおを加熱処理した後に燻製した加工品です。給食のかつおみそは、なまり節や麦みそ、牛乳、しょうゆなどの調味料を使って作っています。ごはんといっしょにいただきます。
9	月	ごはん 牛乳 沢煮わん 高菜そぼろごはんの具	沢煮わんには、ごぼうが入っています。ごぼうは、葉のひとつとして日本に伝わってきた食べ物です。ごぼうに含まれる食物繊維は、便秘の解消や整腸作用に効果があるといわれています。また、食物繊維の一つであるイヌリンという成分には、血糖値を下げる働きがあるといわれています。沢煮わんは、豚肉とせん切りの野菜が入っている汁物です。しっかり食べてお腹の調子を整えましょう。
10	火	パンブキンミルクパン 牛乳 もずくスープ 鶏レバーのオーロラソース和え サワーキャベツ	鶏レバーは、よく給食の献立に登場しています。鉄分やたんぱく質が豊富なので、成長期のみなさんに食べてほしい食材です。苦手だった人も給食で食べ続けたことで、好きになったという人もいます。中学3年生のアンコール献立にも入っていました。今日はオーロラソースで和えた鶏レバーです。味わっていただきます。
12	木	チョコチップミルクパン 牛乳 シーフードスパゲッティ アップルポンチ	チョコチップミルクパンは、中学3年生のアンコール献立6位です。チョコレートは、カカオに砂糖やココアバター、粉乳などを混ぜて練り固めた食べ物です。原料のカカオには、食物繊維のほか、鉄や亜鉛などのミネラルも含まれています。また、カカオに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、ストレスを和らげる効果があるといわれています。
13	金	ごはん 牛乳 豚汁 ハートのさつまあげ ゆかりあえ	さつまあげは、琉球の「チキアーギ」がなまって鹿児島で「つけあげ」と呼ばれるようになったそうです。「つけあげ」は、いちき串木野市が発祥の地と言われています。勘場蒲鉾さんがハートのさつまあげを作ってください、明日のパレンタインデーに合わせて今日の給食に取り入れました。かわいい見た目を楽しみながら食べてくださいね。

# 令和7年度 2月献立ひとくちメモ②

いちき串木野市立学校給食センター

ひ 日にち	ようび 曜日	献 立	ひとくちメモ
16	月	ごはん 牛乳 ポークカレー 和風サラダ	カレーの黄色の色は、カレー粉の中に入っているターメリックという香辛料です。ターメリックは、日本では「ウコン」といわれるショウガ科の植物で、乾燥させて粉末にしたスパイスです。「クルクミン」という成分を含むため、鮮やかな黄色で、漢方薬としても使われています。今日は豚肉を使ったポークカレーです。カレーは、中学3年生のアンコール献立8位でした。
17	火	バターパン 牛乳 さつまいものクリームシチュー ハウレンソウとコーンのソテー	ハウレンソウは、葉が大きくて緑が濃く、軸が太くてしっかりしたものが良いとされています。ビタミンやミネラルが豊富な栄養価の高い野菜ですが、旬である今の時期は特に栄養価が高く、甘みが強いという特徴があります。ハウレンソウとコーン、ウインナー、塩、こしょう、油だけで簡単に作ることができるメニューです。ぜひお家でも作ってみてください。
18	水	ごはん 牛乳 まめまめみそ汁 いわしのみぞれ煮 紅白なます	まめまめみそ汁は、その名前の通りさまざまな形の大豆が入っているみそ汁です。小学3年生の国語で学習する「すがたをかえるだいいず」から考えられた料理です。大豆が姿を変えてたくさん入っています。いくつ入っているでしょうか。答えは、大豆・とうふ・油揚げ・豆乳・みその5つです。たくさんの栄養を含むため「畑の肉」ともいわれている大豆をしっかり食べましょう。
19	木	バーガーパン 牛乳 中華コーンスープ セレクトフライ ボイルキャベツ ノンエッグタルタル	今日は、チキンカツと白身魚フライのセレクト給食です。チキンカツと白身魚フライは、どちらも試みに揚げて、味見をして決めているメニューになります。どちらを選んでもおいしいバーガーとして食べることができると思います。たくさんの野菜や卵が入った中華コーンスープと自分で選んだセレクトフライを味わって食べてくださいね。
20	金	ごはん 牛乳 肉団子入りスープ 葉にんにくの炒め物 豆乳パンナコッタ	葉にんにくは、にんにくとして収穫する前の成長途中の葉です。また、葉がやわらかく、にんにくの香りはしますが食後のにおいは気にならない食材です。ビタミンAやビタミンBなどの栄養素を豊富に含みます。今日は、葉にんにくを豚肉、キャベツ、にんじん、つきこんにやく、かまぼこ炒めて「葉にんにくの炒め物」を作りました。今が旬の葉にんにくを食べて、午後の授業も頑張りましょう。
24	火	黒糖パン 牛乳 五目うどん 豆腐ハンバーグの甘酢あん	うどんは、日本の食べ物の中でも人気があり、小麦粉と塩と水で作ることができます。その土地によって食べ方がいろいろあり、具材と合わせて煮込んだり、汁につけて食べたりする食べ方もあります。五目うどんの五目には、「たくさんの」という意味があり、今日の五目うどんには、鶏肉、にんじん、しいたけ、深ねぎ、かまぼこ、キャベツ、わかめ、油揚げが入っています。しっかり食べて体を温めましょう。
25	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 きびなごのピリ辛ソースかけ	きびなごは、鹿児島県でよくとれる魚です。いちき串木野市の近くでは甑島近海でよくとれます。頭と骨を丸ごと食べることができるため、カルシウムを多くとることができます。今日の「きびなごのピリ辛ソースかけ」は、ケチャップやごま油、トウバンジャンなどの調味料を使ってピリ辛ソースを作り、揚げたきびなごと混ぜて作っています。
26	木	たてわりコッペパン 牛乳 具だくさん野菜スープ ツナサンドの具 パンプキンマドレーヌ	パンプキンマドレーヌは、菊屋さんが味平かぼちゃペーストを使って作ってくださったものです。味平かぼちゃの甘みや香りを生かして作られています。アーモンドプードルやかぼちゃの種なども入っています。給食では、手作りパンプキンケーキやパンプキンポータージュ、パンプキンミルクパンなどさまざまなメニューで味平かぼちゃペーストを使っています。パンプキンマドレーヌを味わっていただきま
27	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりともやしのナムル	麻婆豆腐は中華料理で、中国の四川省という地域の料理です。そら豆と唐辛子で作られた豆板醤という調味料を使っているため辛みのある料理になります。また、今日の麻婆豆腐には、約120kgのとうふを使っています。とうふは崩れやすいため、調理員さんたちが丁寧に切っています。混ぜる時も崩れないように気を付けています。しっかり食べてくれると嬉しいです。